

# レフコ大分店 2021年10月～ プログラムスケジュール

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	COOL	フィールド	プール	COOL	フィールド	プール	COOL	フィールド	プール	COOL	フィールド	プール	COOL	フィールド	プール	COOL	フィールド	プール		
10:30																				
11:00	10:30~11:15 ローインパクト 柴田 真梨子	10:30~11:00 サポート		10:30~11:00 ヒラティス 藤崎 万彩乃			10:30~11:15 ローインパクト 安部 さくら	10:30~11:00 サポート		11:00~11:30 アクアビクス30 渡辺 和代	10:30	10:30~11:15 ヨガ・フロー 仲島 里佳		10:30~11:00 スイム初級				10:30~11:00 サポート		
12:00	11:25~11:55 SHBAM	11:15~11:35 寝るだけスッキリ	11:30~12:00 ハタ平入門	11:30~12:15 かんたんエアロ 小野 智美			11:25~11:55 BODYPUMP			11:15~11:35 おなかスマート	12:00	11:25~11:55 SHBAM	11:15~11:45 サポート		11:00~11:30 アクアビクス30 藤崎 万彩乃			11:30~12:15 ハタヨガ 園田 美由紀	11:45~11:30 かんたんエアロ 後藤 智恵子	10:45~11:15 サポート
13:00	12:00~12:20 CORE			12:30~13:15 ハタヨガ 中森 恭子			12:00~12:30 BODYCOMBAT			12:45~13:15 グルーフェンタジ MYUKI	13:00	12:15~13:00 ローインパクト 佐藤 真由美	12:00~12:20 ウォーターバック		11:45~12:30 ハタヨガ 岡田 恵子			12:00~12:20 ウォーターバック	11:35~11:55 おなかスマート	
14:00	12:30~13:00 グループファイト RANA			13:25~13:55 BODYCOMBAT			13:40~14:25 ファットバーナー 佐藤 真由美			12:40~13:10 キネシスサーキット	14:00	13:15~13:45 BODYCOMBAT	13:00~13:30 サポート		12:40~13:10 BODYCOMBAT			12:25~12:55 SUBBALANCE	12:00~13:00 スイミング スクール 小中学生コース	12:45~13:15 キネシスサーキット
15:00	13:15~13:45 BODYPUMP	13:15~13:35 おなかスマート		14:00~14:30 サポート			14:45~15:30 ジャズダンス入門 小網 孝子			13:30~14:00 サポート	15:00	14:00~14:45 かんたんエアロ 藤崎 万彩乃	13:45~14:05 フローイン	13:30~14:00 スイム中級	13:15~13:35 BODYCOMBAT			13:30~14:00 サポート	13:10~13:40 クロール初級	13:00~13:30 BODYPUMP
16:00	14:00~14:30 トータルコーディネーション 佐藤 真由美		14:30~15:00 ウォーターシェイフ	14:15~15:00 ZUMBA 起田 利香	14:40~15:00 フローイン		15:10~15:40 BODYBALANCE			13:30~14:00 エンジョイスイミング	16:00	15:00~15:30 BODYBALANCE			13:45~14:30 ZUMBA 中島 紀子			14:30~14:50 ウォーターバック	14:30~15:00 サポート	15:00~15:30 グループファイト RANA
17:00	14:45~15:30 かんたんエアロ 三重野 和幸			15:10~15:40 BODYBALANCE			15:45~16:15 BODYCOMBAT			14:45~15:30 ジャズダンス入門 小網 孝子	17:00	15:35~16:05 BODYCOMBAT		15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース	15:00~15:45 ラディカルパワー 45 海 美由紀			15:00~15:30 ラディカルパワー 海 美由紀	15:50~16:20 SHBAM	15:00~15:30 ラディカルパワー 海 美由紀
18:00	15:40~16:10 BODYPUMP		15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース	15:45~16:15 BODYCOMBAT			16:25~16:55 BODYCOMBAT			15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース	18:00	16:10~16:40 SHBAM			15:55~16:25 BODYBALANCE			15:45~16:05 寝るだけスッキリ	16:25~16:55 GRIT	15:50~16:20 SHBAM
19:00	16:15~16:45 SHBAM			16:20~16:50 barre			17:00~17:30 SHBAM			16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース	19:00	16:45~17:15 barre		16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース	16:30~17:00 BODYCOMBAT			16:25~16:55 GRIT	17:00~17:30 CORE	16:25~16:55 GRIT
20:00	16:50~17:20 GRIT		16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース	16:55~17:25 BODYPUMP			17:35~18:05 BODYBALANCE			16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース	20:00	17:20~17:50 BODYPUMP		17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース	17:05~17:35 CORE			17:35~18:05 barre	17:00~17:30 BODYBALANCE	17:00~17:30 CORE
21:00	17:25~17:55 barre		17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース	17:30~18:00 SHBAM			18:10~18:40 barre			17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース	21:00	17:55~18:25 GRIT		17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース	17:35~18:05 barre			17:35~18:05 barre	17:35~18:05 barre	17:35~18:05 barre
22:00	18:00~19:00 J☆Dance キッズスクール		18:05~18:35 CORE	18:05~18:35 CORE			18:45~19:15 BODYPUMP			18:30~19:00 サポート	22:00	18:30~19:00 BODYBALANCE			18:15~18:45 BODYPUMP			18:30 トレーニングエリア終了時間	18:15~18:45 BODYPUMP	18:30 トレーニングエリア終了時間
	19:15~19:45 ラディカルパワー 海 美由紀	19:00~19:30 サポート		18:40~19:10 barre			19:30~20:15 グループファイト RANA			19:00~19:30 サポート		19:05~19:35 SHBAM	19:00~19:30 サポート		18:50~19:20 barre			19:25~19:55 BODYCOMBAT	19:05~19:35 SHBAM	19:25~19:55 BODYCOMBAT
	20:00~20:45 かんたんエアロ 藤崎 万彩乃	20:00~20:20 おなかスマート	20:15~20:45 スイム初級	19:30~20:00 グループファイト RANA			20:30~21:15 グループファイト MYUKI			19:40~20:00 ウォーターバック		20:00~20:45 グループファイト RANA	20:30~21:00 キネシスサーキット	20:30~21:00 アクアビクス30 渡辺 和代	20:00~20:30 BODYBALANCE			20:30 トレーニングエリア終了時間	20:00~20:30 BODYBALANCE	20:30 トレーニングエリア終了時間
	21:00~21:30 BODYPUMP	21:00~21:30 サポート		20:15~21:00 ラディカルパワー 海 美由紀	20:30~21:00 サポート		21:00~21:30 サポート			20:30~21:00 エンジョイスイミング		21:00~21:45 ZUMBA 小網 孝子								
	21:40~22:10 BODYBALANCE			21:10~21:40 BODYCOMBAT	21:15~21:35 寝るだけスッキリ		21:25~21:55 SHBAM			21:00~21:30 サポート										
				21:45~22:15 GRIT																

22:30 トレーニングエリア終了時間